

En una emergencia,  
las comunidades fuertes  
pueden ser la clave  
para la supervivencia.



**Conéctate con tus vecinos.  
Prepárate para responder.**

Conoce más en  
[prepare2respond.org](http://prepare2respond.org)

# Una guía para preparación en casos de emergencia

del Departamento de Salud Pública del condado de LA.

Durante años, el condado de Los Ángeles ha sufrido muchos desastres, desde terremotos e incendios hasta epidemias y deslaves. Nadie puede predecir cuándo ocurrirá el próximo desastre, lo único que sabemos con seguridad es lo siguiente: Con más de 10.1 millones de residentes viviendo en un área que mide 4,089 millas cuadradas, el Departamento de Salud Pública necesitará la ayuda de la comunidad para prepararse y responder ante una emergencia.

Durante un desastre, las personas que te rodean, tus vecinos, serán a quienes tú y tu familia recurrirán para recibir ayuda inmediata. Y es muy probable que ellos también recurran a ti.

Mientras mayores sean los estragos, más necesitará uno del otro. Socorristas tales como bomberos, proveedores de cuidado médico y de servicios públicos tendrán más llamadas que las que podrán responder. En algunos casos, las instalaciones que albergan a estas personas pueden haber sufrido daños. En otros, el tiempo que toma llegar a proveer servicios puede aumentar por escombros que bloqueen el camino. Los socorristas quizás no puedan prestar ayuda a quien la necesite durante las primeras horas o incluso durante los primeros días.

Un vecindario que conoce los procedimientos correctos para responder a una emergencia sufrirá menos lesiones graves, menos pérdida de vidas y daños reducidos en las propiedades.

Los eventos recientes en todo el mundo nos han enseñado una lección importante localmente.

## Una comunidad fuerte no es fácil de derrumbar.

Es por eso que las comunidades consisten en vecindarios, y los vecindarios consisten en personas. Nos dan fortaleza. Como también lo hace nuestra diversidad cultural. Nuestras iglesias, nuestros templos y nuestras mezquitas son un gran ejemplo. Ayudan a personas totalmente desconocidas cada día.

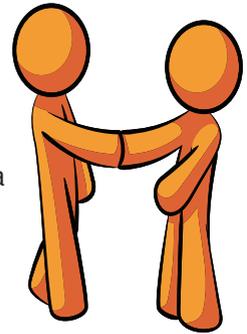
De hecho, creemos que ninguno de nosotros que somos parte de una comunidad estamos realmente solos o somos completamente desconocidos. Somos sólo vecinos que no nos conocemos aún.

Entonces di hola, saluda.



## Conéctate con tus vecinos.

Un vecindario fuerte es el elemento fundamental de una comunidad fuerte. Es también la columna vertebral de nuestro país. Están todos conectados. Así también lo están las personas. Creemos que trabajar juntos es fundamental para nuestra supervivencia, independientemente de cuál sea la emergencia. Por supuesto, no es posible predecir el futuro. Sin embargo, hay algo simple que puedes hacer, por sí solo, para eliminar al menos un factor desconocido.



### Conoce a tus vecinos.

#### Puedes comenzar por conocer el nombre de sus vecinos.

- Preséntate.
- Conversa acerca de estar preparados para algún tipo de emergencia.
- Intercambia información de contacto.
- Conoce a quién llamar para pedir ayuda y cuáles son sus habilidades y recursos.
- Conoce quién está en una posición vulnerable en tu vecindario, los adultos mayores, las personas con necesidades médicas y las familias con niños pequeños o mascotas.
- Organiza una reunión vecinal para desarrollar un plan de emergencia.

#### Puedes conectarte con tu comunidad mediante el trabajo voluntario.

- Averigua qué oportunidades de trabajo voluntario hay en el condado de Los Ángeles, como el Medical Reserve Corps (MRC) (Cuerpo de Reserva Médica) y la Red Public Health Emergency Volunteer (PHEV) (Voluntarios de Emergencia de Salud Pública).
- MRC de Los Ángeles consiste de profesionales médicos, de la salud, odontológicos, de salud mental y otros profesionales capacitados y organizados para ayudar en situaciones de emergencias de salud pública. [mrclosangeles.org](http://mrclosangeles.org)
- La red PHEV trabaja con unidades establecidas de voluntarios de la comunidad que asisten y responden ante emergencias de salud pública creando un sistema para involucrar, entrenar y movilizar estos grupos. [publichealth.lacounty.gov](http://publichealth.lacounty.gov)
- La capacitación de CERT es un enfoque positivo y realista para tratar situaciones de emergencia donde los ciudadanos pueden recibir entrenamiento que marque una diferencia. [cert-la.com](http://cert-la.com)

Conoce más en [prepare2respond.org](http://prepare2respond.org)

## Prepárate para responder.

Diferentes eventos, naturales y provocados por el hombre, exigen diferentes respuestas de emergencia. Es importante conocer qué tipos de peligros existen en tu vecindario y cómo prepararte para manejarlos. Estar preparado ante una situación de emergencia significa planear con anticipación, sabiendo qué hacer y cómo hacerlo.

### Crea un plan en el vecindario que incluya:

- Un método de comunicación y un procedimiento para determinar el estado de cada vecino, como por ejemplo el sistema de comunicación en casos de emergencia “árbol de llamadas”.
- Las capacidades del vecindario y un inventario de las necesidades
- Un mapa del vecindario con rutas de salida
- Una lista de contactos del vecindario
- Un plan de emergencias para cada casa
- Un equipo de supervivencia para cada casa (consulta la siguiente lista)



### Revisa y actualiza tu plan vecinal una vez al año.

- Delinea qué hacer, cómo encontrarte con otros y cómo comunicarte durante diferentes tipos de emergencias.
- Menciona dos lugares para encontrarse: uno justo fuera de tu casa y otro fuera del vecindario, como por ejemplo una biblioteca, un centro comunitario o un templo.
- Asegúrate de que cada uno conozca la dirección y el número de teléfono del segundo lugar de reunión.

- Conoce y practica todas las rutas de salida posibles desde tu casa y desde el vecindario.
- Elige un amigo o familiar fuera del estado a dónde los miembros de tu casa puedan llamar en caso de estar separados durante un desastre.
- Asegúrate de que se satisfagan las necesidades de todos, especialmente de los adultos mayores, niños, personas con discapacidades y personas que no hablen inglés o personas que no hablen el idioma que se habla en su vecindario y aquellos que tienen mascotas.
- Practica el plan de su vecindario con todos los miembros de tu hogar y asegúrate de que tengan una copia.
- Averigua el plan de emergencia de la escuela de cada niño en edad escolar que tengas.

### Permanece informado y sigue las instrucciones de los funcionarios locales.

- Escucha las noticias en la radio o en la televisión.
- Recibe alertas de correo electrónico y actualizaciones del gobierno del condado.
- Conéctate con los recursos del vecindario.

## Respondan juntos.

No hay fuerza más grande que las personas uniendo fuerzas. Y no hay fortaleza más grande que la fortaleza en números. En el condado de LA, nuestra idea de una comunidad fuerte es 10.1 millones de personas trabajando como una sola.

¿Cuál es tu idea? Coméntanos tu idea en [prepare2respond.org](https://prepare2respond.org)

### Toma estas seis medidas inmediatamente después de un desastre:

- 1 Asegúrate de que las personas en tu casa estén seguras.
- 2 Activa tu plan de emergencia individual o familiar.
- 3 Enciende tu televisión o radio y sintoniza un canal de noticias para saber si deberías evacuar el lugar o deberías permanecer donde estás.
- 4 Coloca un cartel de “AYUDA” u “OK” en tu ventana según corresponda.
- 5 Activa el sistema de comunicación “árbol de llamadas” en tu vecindario para averiguar sobre tus vecinos.
- 6 Si tus vecinos necesitan ayuda, organiza un grupo o una actividad para ayudarlos a obtener la ayuda que necesitan.

## Un equipo de supervivencia dura pocos días. Una comunidad fuerte dura para siempre.

Los elementos más esenciales de un equipo de emergencia incluyen al menos suministro de alimento y comida para tres días para cada persona, elementos de primeros auxilios, ropa, ropa de cama, herramientas y elementos de emergencia. El resto de los elementos en nuestra lista son recomendados. Tu equipo de emergencia puede no incluir todos los elementos en nuestra lista, sin embargo es mejor tener algunos de estos elementos a mano antes que no tener ninguno.

Revisa tu equipo cada seis meses. Reemplaza el alimento y la bebida y agrega los elementos necesarios a medida que cambian las necesidades de tu familia. Comparte esta información con tus vecinos.

### Lista de verificación

#### Agua

- Almacena un galón de agua por persona (o mascota) por día.
- Almacena el agua en contenedores de plástico, como por ejemplo botellas de gaseosas.
- Evita usar contenedores que puedan romperse, como por ejemplo botellas de vidrio.



#### Alimento

- Selecciona alimentos que no necesiten ser refrigerados, preparados o cocinados y poca o nada de agua.
- Selecciona alimentos que sean compactos y livianos.
- Lo más importante, selecciona alimentos que te gusten a ti y a tu familia
- Frutas, y carne enlatada lista para comer.
- Sopa, leche y jugos en lata.
- Alimentos que aportan gran energía, como por ejemplo la mantequilla de maní, la gelatina, las galletas, las barras de granola y las mezclas de frutos secos.
- Alimentos especiales para niños, personas mayores o personas con dietas especiales.
- Alimentos que brindan confort, tal como galletas dulces y golosinas.



#### Equipo de primeros auxilios

- Arma un equipo de primeros auxilios para tu hogar y uno para tu auto.
- Bandas adhesivas esterilizadas en tamaños variados.
- Almohadillas de gaza esterilizadas de 2 pulgadas (4-6)
- Almohadillas de gaza esterilizadas de 4 pulgadas (4-6)
- Cinta adhesiva hipoalérgica
- Bandas triangulares (3)
- Rollos de gaza esterilizada de 2 pulgadas (3 rollos)
- Rollos de gaza esterilizada de 3 pulgadas (3 rollos)
- Tijeras
- Pinzas
- Aguja
- Toallas húmedas
- Antiséptico
- Termómetro
- Bajalenguas (2)
- Gel de petróleo u otro lubricante
- Pasadores de seguridad de varios tamaños
- Guantes de látex (2 pares)
- Bloqueador solar



#### Medicamentos sin receta

- Aspirina o analgésico que no contiene aspirina (para aliviar el dolor)
- Medicamento contra la diarrea
- Antiácido (para el dolor de estómago)
- Jarabe de ipecacuana (se usa para inducir el vómito si lo recomienda el Poison Control Center (Centro para el Control de Envenenamiento))
- Laxantes
- Carbón activado (se usa si lo recomienda el Centro para el Control de Envenenamiento)
- Medicamentos de receta médica



## **Herramientas y suministros**

- Platos, tazas y utensilios para comer
- Radio a baterías, manual o solar y baterías
- Linterna y baterías
- Abrelatas que no sea eléctrico
- Bolsas con cierre superior
- Silbato
- Láminas de plástico
- Cinta adhesiva
- Mapa
- Guantes
- Llave (para cerrar el gas y el agua)
- Palanca
- Jabón o gel antibacteriano
- Papel higiénico
- Elementos de higiene femenina
- Elementos de higiene personal, como por ejemplo cepillos de dientes y pasta de dientes



## **Archivos**

- Almacena documentos importantes en un contenedor impermeable y portátil.
- Testamentos, pólizas de seguro, contratos, escrituras, acciones y bonos
- Pasaportes, tarjetas de seguro social y registros de inmunizaciones
- Números de cuentas bancarias
- Compañías y números de cuentas de tarjetas de crédito
- Inventario de elementos valiosos del hogar y números telefónicos importantes
- Documentos familiares (certificados de nacimiento, casamiento y defunción)
- Dinero en efectivo para necesidades



## **Recursos adicionales**

**Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles**  
[www.ph.lacounty.gov/eprp](http://www.ph.lacounty.gov/eprp)

**Listo: Prepara un equipo. Haz un plan. Mantente informado.**  
[www.Ready.gov](http://www.Ready.gov)

**Marque 211 para recibir más información**

**Conéctate con tus vecinos. Prepárate para responder.**

## **Contactos claves en caso de emergencia:**

### **Contacto local**

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

### **Contacto fuera del estado**

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Conoce más en [prepare2respond.org](http://prepare2respond.org)

**Número de teléfono de la escuela o guardería**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Números de teléfono de familiares inmediatos**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dónde reunirse fuera del vecindario**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Conéctate con tus vecinos. Prepárate para responder.**